

# Twój **STYLE**



10,99 ZŁ W TYM 8% VAT  
WWW.TWOJSTYLE.PL

**Agnieszka GROCHOWSKA**  
*Sila nie ma plci*

**Marcin i Jędrzej HYCNAROWIE**  
*Dobrze mieć brata, klóremu zazdrości się talentu*

**Manuela GRETKOWSKA**  
*Kupilam kóła w worku, czyli dom na Krecie*

## **PSYCHOLOGIA**

**JAK ASERTYWNIE ROZMAWIAĆ O PIENIĄDZACH**

**ZARAZ WYBUCHNIESZ? NIE DAJ SIĘ SPROWOKOWAĆ**

**Raport**  
**Znikające matki**  
**DLACZEGO POLKI NIE RODZĄ DZIECI**



*Katarzyna*  
**NOSOWSKA**

**NIE PYTAJCIE MNIE, JAK ŻYĆ. KAŻDY JEST AUTORYTETEM DLA SIEBIE**

INDEKS 379255





# *Cale ciało* naprzód





**Polki mają niską samoocenę, alarmuje WHO. Z sondażu TNS OBOP wynika, że 84 proc. z nas poddałoby się operacji plastycznej, gdyby miało na nią pieniądze. A według portalu Chef's Pencil przodujemy też wśród kobiet wyszukujących w sieci informacji na temat diet. Dlaczego nie kochamy swojego ciała? Co zrobić, by je polubić tego lata? Pytamy specjalistów.**

tekst: EWA SARNOWICZ

**B**adania te pokazują, że wiele kobiet nie akceptuje swojego ciała. Wydaje im się, że zmieniając wygląd, wypełnią wewnętrzną pustkę – mówi Barbara Antonowicz, psychoterapeutka i psychotraumatolożka pracująca z ciałem.

Dlaczego piękna kobieta pomimo operacji i innych zabiegów nie czuje się atrakcyjna? – W ciele zamknięte są emocje, również traumatyczne. Umysł zapomina wiele doświadczeń, ale ciało pamięta wszystko. To, co spotkało kobietę w dzieciństwie, czego doświadczyły jej zmysły: widziały oczy, słyszały uszy, co czuła skóra i mięśnie. Pamięta też to, co nie zostało wyrażone krzykiem, uderzaniem, kopaniem. Jeśli dziewczynka otrzymuje od rodziców miłość i akceptację, zrozumienie i wsparcie w odrębności,

to wyrusza w świat pewna siebie, swojej wartości, mądrości i ważności. Jeśli kobieta nie ma poczucia własnej wartości, jej ciało kuli się, ramiona zapadają w poczuciu wstydu i braku szacunku do siebie, oddycha tylko górną częścią klatki piersiowej, próbuje dopasować się do wymogów świata zewnętrznego, wyglądając lepiej, kupując drogie ubrania i gadżety, które mają podnieść jej wartość. Kobiety takie traktują swoje ciało jak przedmiot, który tresują na siłowni i katują drastycznymi dietami.

Czy to znaczy, że nie akceptujemy siebie, bo miałyśmy złych rodziców? – Nie ma idealnych rodziców. Bywa, że patrzą na dziecko wzrokiem obojętnym, nieobecny, krytycznym, ze złością albo niezadowolaniem, są zajęci pracą, zmęczeni, sfrustrowani albo nieobecni w życiu dziecka – wyjaśnia

terapeutka. – Oczy rodziców, ich głos i dotyk są dla maluchów lustrem. Tak kształtuje się ich tożsamość, dowiadują się, że są bezpieczne, kochane i akceptowane takimi, jakie są. Obojętne rodzicom dziecko nie wyrośnie na kogoś, kto czuje się ważny. I nie zmienia tego żadne operacje plastyczne, ponieważ przekonanie o własnym pięknie nie pochodzi z odbicia w lustrze, ale poczucia własnej wartości. Być piękną to znaczy być sobą, szanować się, troszczyć o siebie z miłością jak o najważniejszą osobę w życiu, wybaczać sobie błędy, czuć energię życiową w ciele, radość, przyjemność i zachwyt – mówi Barbara Antonowicz. – Jeśli kobieta dobrze się czuje ze sobą, w swoim ciele, akceptuje się taką, jaka jest, to nie kieruje się modą czy reklamami i wyglądem modelek, tylko sobą.

*Zaopiekuj się sobą – emocje, zdrowie i samopoczucie mają wpływ na twoje ciało. Pielęgnuj je z przyjemnością, nie z obowiązku.*

#### DLACZEGO MY?

– Brak akceptacji ciała często jest „dziedziczony” przez kobiety po matkach, które „odziedziczyły” negatywne myślenie o sobie po swoich matkach. Mnóstwo kobiet jest niewidocznych, zaniedbanych, bo nie nauczyły się, że są ważne dla siebie. W naszym kraju obowiązuje bowiem nadal



archetyp matki Polki. Główną rolą kobiety jest poświęcająca się żona i matka – mówi Barbara Antonowicz. Katarzyna Kucewicz, twórczyni @Psycholog\_na\_insta dodaje: – W Polsce obowiązuje reguła czerwonego długopisu. Przez całe życie podkreślamy swoje błędy, jak na dyktandzie. Jesteśmy wybiórcze w ocenie, nie zauważamy zalet. A Zuzanna Skalska, analityk zmian dla biznesu, która od 30 lat mieszka w Holandii, wyjaśnia: – Polakom bardzo zależy na przynależności do lepszego świata, Anglosasom nie, bo są w nim dawna. U nas nie było dobrobytu lat siedemdziesiątych czy osiemdziesiątych i wynikającej z tego pewności siebie, w odróżnieniu od krajów Europy Zachodniej. Dlatego Holendrzy, Niemcy, Skandynawowie są duzi, ale nie przejmują się swoimi gabarytami. Ani ubraniami – wybierają to, co wygodne, a nie modne. Inaczej jest we Francji, ale u nich moda i wygląd to element kultury narodowej, w tej branży dyktują warunki. A Włosi i Hiszpanie? – Nie muszą być szczupli, dla nich ciało może być duże, ale ważne, by było zadbane, ozdobione, ozłoczone, pachnące. Takie jest atrakcyjne – zauważa Zuzanna Skalska. – Turcy też są kolorowymi ptakami. Ciepły klimat i dobre jedzenie temu sprzyjają. W Wielkiej Brytanii co prawda ciepło nie jest, ale dziewczynki eksponują krągłości w mini i topach, bo w krajach anglosaskich akceptuje się indywidualność, wolność ekspresji, możesz być tym, kim chcesz. Jak w amerykańskiej klasie średniej. Na bogatych wybrzeżach Stanów Zjednoczonych kobiety się odchudzają, ale stabilna, dobrze sytuowana klasa średnia, czyli większość kobiet w USA, nie przejmują się aż tak wyglądem. Tym bardziej że – jak się okazało – to one rządzą rynkiem. Według szacunków agencji Plunkett Research w 2012 roku 68 procent amerykańskich kobiet nosiło rozmiar 46+ lub większy. Czyli, jeśli chcesz mieć biznesowy sukces w branży

## *Brak akceptacji ciała to skutek i przyczyna kompleksów i chorób. Ale bezkrytyczna akceptacja też.*

ubraniowej na tamtym rynku, musisz sprzedawać duże ubrania. Po tym badaniu wiele marek, na przykład Adidas, H&M, Nike, poszerzyło rozmiarówkę również w Europie, także w reklamach. Nike na przykład reklamuje ubrania fitnessowe na kobietach, które noszą rozmiar 56. Problem rozmiarów ubrań dotyczy też ludzi bardzo wysokich i bardzo niskich. Dlatego H&M ma podział na kategorie long, short, big i small. Dzięki temu czterdziestolatka, która

ma 1,5 metra wzrostu, znajdzie w ofercie sklepu normalne ubrania dla dorosłych, tyle że w wersji small, nie musi się już ubierać w sklepach dla dzieci. A amerykańska marka Universal Standard sprzedaje ubrania na różne proporcje ciała, nie w tradycyjnych rozmiarach. Na przykład ten sam T-shirt jest w wersji dłuższej, krótszej, średniej, z dłuższymi, krótszymi, średnimi rękawami itp. Bo jesteśmy różni. Jak drzewa – dodaje moja rozmówczyni. O różnorodności mówi się coraz częściej. „Jestem tak zbudowana, że wydatne pośladki będę mieć, nawet gdybym się ekstremalnie odchudziła” – stwierdziła na konferencji prasowej Patrycja Kazadi, która współpracuje z marką Dove w kampanii wspierającej samoakceptację nastolatek. Katarzyna Kucewicz (@Psycholog\_na\_insta), zbliżając się do czterdziestych urodzin, schudła... 50 kilogramów. – Akceptowałam siebie, ale chciałam zobaczyć się w innej odsłonie, ubrać się w ładne niedrogie rzeczy, a nie size +, które w Polsce są brzydkie albo bardzo drogie – opowiada. – Schudłam z miłości do ciała, nie z nienawiści. Katarzyna Kucewicz prowadzi projekt Waga z głowy, w którym przekonuje, by nie skupiać się na sobie i swoim ciele. Empatyczni ludzie – jak dowiedziono – mniej przejmują się ciałem. Zuzanna Skalska doskonale wie, że – eufemistycznie mówiąc – nie jest cienka jak słomeczka. Lekarze powiedzieli jej jednak jasno, że szczuplejsza nie będzie, genów nie oszuka. Ale nadwaga jest szkodliwa dla zdrowia, mówią „przyjaciele”. – A nadwzrost nie?! – pyta oburzona. – Gdy kolega, który ma 190 centymetrów wzrostu przestrzega, że jak nie schudnę, to się rozchoruję, proponuję mu, żeby skrócił się o 30 centymetrów, bo kręgosłup mu nie wytrzyma, będzie miał przepuklinę. To niemożliwe? Nie masz na to wpływu? A skąd wiesz, że ja mam? Świat uważa, że ma prawo komentować i zwalczać szerokość. A wysokości nie? – pyta retorycznie.

### **CZY CIAŁOPOZYTYWNOŚĆ JEST ZDROWA?**

– Tak, bo stresowanie się ciałem sprawia, że non stop wydziela się nam kortyzol, hormon stresu, który jest przyczyną wielu chorób, między innymi wzrostu glikemii, zaburzeń wydzielania insuliny, odkładania się

tkanki tłuszczowej brzusznej – wyjaśnia Anna Jeznach-Steinhagen, diabetolog z poradniacukrzykowa.pl – Jednak – dodaje – hurraoptymistyczna ciałopozytywność może skończyć się chorobami przewlekłymi: cukrzycą, zwyrodnieniami stawów, chorobami krążeniowo-sercowymi, jak zawał, udar, miażdżyca, oraz nowotworami zależnymi od masy ciała, czyli rakiem jelita grubego, prostaty u mężczyzn, piersi u kobiet. To choroby występujące





częściej u ludzi z nadmierną masą ciała. Kiedy mówimy o takiej? – Oficjalnie, gdy mamy BMI powyżej 25 kg/m<sup>2</sup> – wyjaśnia diabetolog. – Z doświadczenia jednak wiem, że jeśli ktoś od zawsze miał większy wskaźnik, bo ma taką budowę ciała, to powinien po prostu utrzymać wagę. By była stabilna, a badania lekarskie, jak glukoza, insulina i ciśnienie, dobre. Co nas ma zaniepokoić? – Występowanie powyższych chorób w rodzinie, ospałość, zmęczenie, gorsza tolerancja wysiłku, tycie pomimo niezmienionej diety i trybu życia – wyjaśnia lekarka. – Trzeba się wtedy zbadać. No i lepiej pozbyć się trzech pozostałych po zimie dodatkowych kilogramów, niż czekać trzy lata i mieć dziesięć kilo do zrzucenia. Póki kilogramów jest kilka, nie trzeba wprowadzać diet, które często kończą się efektem jojo. Wystarczy dłużej spacerować, odstawić zimową herbatę z miodem, słodczyce albo wieczorne podjadanie. Redukcja masy ciała nawet o pięć procent ma znaczenie dla zdrowia, samopoczucia i metabolizmu.

#### CO JESZCZE ZROBIĆ, BY POLUBIĆ SWOJE CIAŁO?

– Chodzić na kontrole lekarskie – podpowiada Zuzanna Skalska. – Regularnie, tak jak robisz coroczne przeglądy techniczne samochodu. Jeździć na rowerze, jak Holendrzy lub Duńczycy. To dobrze robi na stawy i krążenie. Nawet jak dużo zjesz, masz wtedy szansę spalić nadmiar kalorii. Mniej

jeździć samochodem – w Polsce nadal należy on do pożądanych dóbr luksusowych, na zachodzie Europy już nie. Jeśli przyjeżdżasz na spotkanie samochodem, to znaczy, że mieszkasz na głębokiej wsi. Zresztą w wielu miastach są już opłaty za wjazd do miast. Poza tym w Holandii w szkołach nie ma automatów ze słodyczami i słodkimi napojami, a w promieniu kilometra żadnej frytkarni.

A jeśli już mamy problem z akceptacją swojego ciała? – Wtedy pomocna może być terapia pracy z ciałem wg Lowena. – mówi terapeutka Barbara Antonowicz. – W procesie terapeutycznym kobiety szukają drogi do kontaktu z własnym ciałem. Zablockowane są w nim impulsy do wyrażania emocji: kopania, uderzania, krzyku, płaczu. Katarzyna Kucewicz podpowiada, by szukać w sobie podobieństw do bliskich nam osób, które akceptujemy. – Może masz nos po ukochanej babci, nogi jak ciocia, którą lubisz... Pomyśl też o tym, jak ciało ci służy. I czego potrzebuje – radzi. – Zastanów się, której części ciała nie lubisz, szybko myjesz, nie patrz na nią. Spróbuj jej dotykać, zadbać o nią. – Zrób sobie piling albo suche szczotkowanie skóry, poprawia jej jędrność, pobudza mikrokrążenie, syntezę kolagenu i elastyny, wspomaga usuwanie toksyn z organizmu – dodaje kosmetolog Katarzyna Mazurek-Sochocka z kliniki N30 w Warszawie. – Nasmaruj nieśpiesznie wilgotne jeszcze ciało balsamem o przyjemnym





1. naturalny balsam do ciała Bioaktywna terapia z prebiotykiem Miód i wanilia BeBio 30 zł 2. balsam na co dzień witamina C.B3 niacynamid Ziaja 15 zł  
3. olejek do twarzy i ciała Sublime Tan Eisenberg 279 zł, Sephora 4. lotion do ciała i rąk English Pear & Freesia Jo Malone 192 zł  
5. serum booster ujędrniająco-wyglądające z efektem antycellulite #Body Positive Bielenda 23 zł 6. balsam do ciała Skin Perfusion Fillmed 199 zł  
7. krem do ciała Przeciw rozstępom Mama cica Yope 35 zł

dla ciebie zapachu, ozłoc olejkami z błyszczącymi drobinkami, gładząc się przy tym. Idź na basen, do sauny, ubieraj się starannie, również na noc, po domu i w weekend, częściej patrz na siebie w lustrze. Życzliwie. Odkrywaj, co sprawia przyjemność twojemu ciału. Tym bardziej że coraz więcej jest w sprzedaży lifestylowych akcesoriów cieszących zmysły. W ofercie sklepów kosmetycznych (np. Jo Malone) są świece i inne zapachowe dodatki, Rituals sprzedaje też szlafroki, czepki pod prysznic i poszewki. Wszystko, co dobre i miłe dla ciała i zmysłów. Jeśli lubisz (a nie dlatego, że tak wypada), umów się na masaż ciała lub zabieg, na przykład bandaże Arosha. Kosmetolog zdiagnozuje potrzeby twojego ciała i doberze wersję zabiegu: na cellulit, na zastój limfatyczny, ujędrnienie brzucha lub biustu. Potem owinie ciało specjalnymi bandażami nasączonymi składnikami aktywnymi. Od razu poczujesz się lżejsza i gładza. Nogi mniej będą boleć, zejda opuchnięcia – taki zabieg dba i o skórę, i o samopoczucie. Wolisz coś bardziej relaksującego? Od lat bezkonkurencyjne są masaże gorącymi kamieniami. – Możesz sobie też na co dzień robić automasaż w domu – podpowiada Katarzyna Mazurek-Sochocka. – Wsmarowując olejki, gęste, esencjonalne, pachnące balsamy, masła albo świecę do masażu. Nie poparzysz się, jeśli po zgaszeniu knotu poczekaż chwilę, by roztopiony olej ostygł. Nakładaj kosmetyk od dołu do góry, zacznij od lewej nogi, potem prawa, następnie grzbiety dłoni, ramiona, piersi, obojczyki, zawsze w kierunku serca. Taki rytuał działa i skórę, i na mózg, na węch i dotyk, na wszystkie zmysły – dodaje kosmetyczka. Co jeszcze można robić? Ewa Kasprzyk po sześćdziesiątce zaczęła uprawiać boks tajski. Daje jej dużo energii i samozadowolenia, że jest sprawna. A Mariola Bojarska-Ferenc zaczęła uczyć się baletu klasycznego – choć ręka

boli, ciało już nie to, a brzuch wystaje, jak powiedziała na konferencji prasowej inaugurującej akcję #lubiesiebie. Ty też możesz polubić siebie. Rób to, co daje przyjemność, łap wiatr w żagle. Nie walcz z ciałem, ale dbaj o nie. A jeśli jakiś detal cię stresuje, skoryguj go.

### MOC MEDYCYNY ESTETYCZNEJ

– Całego ciała nie odmłodzisz, ale jeden szczegół, który sprawia, że masz kompleksy, możesz poprawić. Coraz więcej pacjentek zgłasza się z takimi problemami – mówi dermatolog, dr Barbara Walkiewicz-Cyrańska z warszawskiego Instytutu Viva Derm. – Dzięki rozwojowi medycyny regeneracyjnej możemy ujędrnić skórę nad kolanami, na udach i tzw. pelikany. Dojrzałe kobiety poczuć się swobodnie nawet w topach bez rękawów. Marszcząca się w okolicach pach skóra dzięki zabiegom mikronakłuwania z jednoczesnym podgrzewaniem falami radiowymi i po wstrzykiwaniu silnych stymulatorów, np. hydroksyapatytu wapnia i kwasu polimlekowego, mocno się ujędrni. Im więcej czasu mamy na cykl naprzemiennych zabiegów, tym lepsze efekty. Każda kobieta, niezależnie od wieku i stanu skóry, zauważy mniejszą lub większą poprawę – opowiada dr Walkiewicz-Cyrańska. Zabiegi można też robić w młodszym wieku, profilaktycznie, po dużym spadku wagi lub po ciąży. Wiele kompleksów mają kobiety z bliznami po samookaleczeniach. Problem dotyczy najczęściej dwudziestokilkulatek, które uszkadzały ciało, będąc nastolatkami. – Zazwyczaj w czerwcu jadą na wyjazd integracyjny albo szykują się do wakacji i nie chcą, by ślady po cięciach na rękach, nogach, brzuchu, udach czy biodrach były widoczne. To zmienia ich wizerunek w firmie i przyciąga niezdrowe zainteresowanie – opowiada o pacjentkach dermatolożka. – Możemy wyleczyć te blizny, ale im grubsza i starsza



skóra, tym więcej potrzeba na to czasu. Używamy laserów frakcyjnych, wstrzykujemy osocze bogatopłytkowe lub inne stymulatory, robimy zabiegi radiofrekwencji mikroigłowej, czyli nakłuwanie igłami emitującymi wiązki ciepłej fali radiowej. Podobnie leczy się rozstępny, które też są bliznami.

### NA DESER: TATUAŻE

Ciągle są modne, a po latach ich wykonywania coraz więcej wiadomo o plusach i minusach. Im starszy tatuaż, tym bardziej pigment się rozlewa. Pod wpływem czasu i promieniowania UV słabnie też intensywność koloru. Dlatego trzeba go chronić przed słońcem, nakładając wielokrotnie w ciągu dnia na odsłonięte jego części krem z filtrami, najlepiej SPF 50+. Nie da rady go jednak zabezpieczyć przed deformacją związaną ze zmianami rozmiaru ciała. Po przytyciu delikatny nawet delfinek stanie się rozmazanym, niezidentyfikowanym stworem. Taki rysunek kobiety często chcą usunąć. Przychodzą do gabinetu medycyny

## Zabiegi estetyczne i tatuaże mogą upiększyć twoje ciało, pod warunkiem, że akceptujesz siebie.

estetycznej też po to, by pozbyć się imienia eksnarzeczonego albo symbolu młodzieńczego buntu, np. drutu kolczaste. Usuwanie tatuażu – w zależności od wielkości i użytych barwników – wymaga wielokrotnych zabiegów laserem nano- lub pikosekundowym, który za każdym razem coraz mocniej rozdrabnia cząsteczki pigmentu tatuażu. Pochłaniane są przez specjalne komórki i odprowadzane ze skóry do węzłów chłonnych. – Szacuje się, że w rozwiniętych krajach nawet 30 procent ludzi ma tatuaże, nie zmienimy tego trendu, ale możemy zwiększyć bezpieczeństwo – mówi dr hab. med. Aneta Szczerkowska-Dobosz z Gdańskiego

Uniwersytetu Medycznego, redaktor naukowa książki *Medyczne aspekty tatuażu*. – To nieuregulowany rynek. I zawód tatuażysty, i normy dotyczące składu tuszów. Są w nich pigmenty, substancje dodatkowe, ale też zanieczyszczenia. Najczęstsze powikłania? – Łagodne infekcje, zwykle bakteryjne. Z nimi tatuażyści i ich klienci dają sobie zazwyczaj radę. Ale gdy pojawiają się poważniejsze problemy, należy iść do dermatologa – radzi doktor. – Na przykład z przewlekłymi reakcjami alergicznymi, najczęściej w obrębie koloru czerwonego i jego pochodnych. Między wykonaniem tatuażu a wystąpieniem objawów może minąć kilka tygodni, a nawet lat. Miejsce z danym kolorem staje się obrzęknięte, mocno swędzi, może się łuszczyć. Należy zgłosić się do dermatologa również wtedy, jeśli na tatuażu pojawiają się guzki, bo bywają one objawem poważniejszych chorób. – Odradzamy robienie dużych tatuaży. Szacuje się, że wtedy w skórze jest nawet kilka gramów pigmentów. Usunięcie ich często jest niemożliwe mimo wielu bolesnych

i kosztownych zabiegów. Najtrudniej schodzą kolorowe rysunki, trzeba stosować różnej długości fale lasera. Lekarka przestrzega też przed pokrywaniem tatuażem znamion i innych zmian skórnych. To przeszkoda we wczesnym rozpoznaniu czerniaka skóry. A co z zakażeniami chorobami zakaźnymi, czyli HPV, HIV lub wirusem typu C podczas zabiegu? – Wystę-

pują coraz rzadziej, większość profesjonalnych studiów tatuażu przestrzega zasad higieny. Dobra wiadomość: przewlekłe choroby skóry, jak łuszczyca i atopowe zapalenie skóry, nie są bezwzględnym przeciwwskazaniem do zabiegu, decyzję należy omówić z lekarzem. Tatuaż u takich osób może mieć wręcz znaczenie terapeutyczne, daje poczucie kontroli nad ciałem i stygmatyzującymi objawami. Pomaga też w medycynie rekonstrukcyjnej. Można nim odtworzyć brodawkę po mastektomii, brwi u osób z łysieniem całkowitym, a także ukrywać pod rysunkiem blizny. Łatwiej wtedy zaakceptować swoje ciało. ■



1. solny Body Scrub The Rituals of Karma o zapachu lotosu i białej herbaty Rituals 69 zł 2. świeca do masażu i pielęgnacji Aromaty Mauritiusa d'Alchemy 169 zł 3. olejek do ciała Huile Prodigueuse Neroli Nuxe 175 zł 4. masło ultranawadniające Hydrain<sup>3</sup> Hialuro Dermedic 70 zł